

# スクールカウンセラーだより 3



前橋清陵高校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの富田です。夏休みは終わりましたが、毎日暑い日が続いていますね。体調を崩していないでしょうか？さて、今回のスクールカウンセラーだよりでは、こころとからだの関係についてお話してみようと思います。

今までの人生で、「辛いときこそ笑顔で!」と言われたことはないでしょうか？辛いときにこんなことを言われたら、「そんなの無理に決まってるじゃん!」と言いたくなってしまいますよね。でもこれ、実は心理学に基づいたアドバイスなのです。

心理学の有名な論争のテーマに「悲しいから泣くのか、泣くから悲しいのか」というものがあります。「悲しいから泣く」という説はキャノン＝バード説といわれ、脳(悲しいという気持ち)がからだの変化(泣く)を生じさせると考えるものです。一方で「泣くから悲しい」という説はジェームズ＝ランゲ説といわれ、からだの状態をもとに脳が感情を生み出すと考えるものです。「悲しいから泣く」という方がなんとなくしっくりくる人が多いのではないかと思います。この論争には決着がついていません。どちらにも正しい部分と不完全な部分があるということです。

さて、少し難しい話になってしまったので、これに関係するテレビのお話でも挟むとしましょう。みなさん、「水曜日のダウンタウン」というテレビ番組をご存知でしょうか？かなり前の話ですが、その番組で「マツケンサンバを踊りながら泣くことなどできない説」を検証していたことがあります。大笑い

しながら見ていたので詳しくは覚えていないのですが、ほとんどの挑戦者が泣けなかったという結果はかろうじて覚えています。もしも再放送の機会があればぜひ見てください。

このように、人間のこころとからだはつながっています。からだの力が抜けている状態で怒るのは難しいし、緊張しているときにはからだに力が入ります。どちらが先かはともあれ、こころを変えるよりからだの状態を変える方が手軽にできることが多いので、まずはからだの状態を意図的に変えてみようというのが「辛いときこそ笑顔で!」の意図です。なんだかうさんくさいよな・・・とも思うかもしれませんが、気持ちを切りかえたいときにはぜひ一度試してみてください。辛いときに口角を上げるのが難しければ、深呼吸をしてみてください。両手をぎゅーっと握りしめて10秒息を止めてから、手を広げて一気に息を吐く方法でも、手軽に体の力を抜くことができます。もしも、しんどいときにマツケンサンバを踊ってみる方法を試す勇者がいたら、気持ちがどう変わったか、結果を教えてください  
(笑)

前期終了まであと少し、時には自分の脳もだましながら、みなさんが少しでも穏やかに過ごせることを願っています。自分ではどうにもできないときや、ちょっと息抜きをしたいとき、逆に自分の気持ちとじっくり向き合いたいときには、ぜひ相談室に立ち寄ってくださいね😊

☆ スクールカウンセラー来校日時 ☆

夜間部：水曜日の17時から19時まで

※詳しくは相談室の前に貼ってある相談予約表で

チェックしてね！

<過去のたよりは、こちらから>

